



Das Pferd

Ziel der Übung: Die Wirbelsäule sanft kräftigen.

Ausgangsstellung: Vierfüßerstand.

Übungsausführung: Der Bauchnabel ist zur Wirbelsäule fixiert. Den rechten Arm und das linke Bein ausstrecken, bis Sie mit dem Körper in einer Höhe sind. Dann Knie und Ellbogen unter dem Körper zusammenführen und wieder ausstrecken. Zehnmal, dann die Seiten wechseln. Diese Übung streckt, beugt und kräftigt Ihre Wirbelsäule, ohne sie zu belasten.

Beachten Sie: In der Ausgangsstellung sind die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüftgelenken platziert.



Abb. 2.48 Arm und Bein sind in Körperlínie



Abb. 2.48 Ellbogen und Knie zusammenführen

EA

- Fühlen Sie die sanfte Wölbung Ihres Bauchs auf der Unterlage.

AA

- Aktivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Gleichzeitig strecken Sie Ihre Beine in den Knien.
- Nun ziehen Sie ganz bewusst Ihr Steißbein in Richtung Schambein und Ihr Schambein in die Unterlage.
- Außerdem heben Sie Ihren Kopf und Ihre angewinkelten Arme von der Unterlage.

EA

- Senken Sie Ihren Kopf und Ihre Arme wieder
- und lassen Sie Ihre gesamte Anspannung gehen.

Wiederholen Sie die Übung 6–8-mal. Dann wechseln Sie Ihre Beine.

Fuss-Tips

Rückenlage, unterer Rücken guten Kontakt, Bauchspanne

Während der Ausatmung mit den Zehnespitzen oder der Ferse Richtung Boden und retour.



EA

- Halten Sie Ihr Bein.
- Aktivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichtem Grundtonus.

AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Nun ziehen Sie ganz bewusst Ihr Steißbein in Richtung Schambein und Ihr Schambein in Richtung Nabel.
- Gleichzeitig stabilisieren Sie Ihr Stand- und Spielbein.
- Dabei ist Ihr gehobener Fuß nach oben gebeugt.
- Jetzt drücken Sie mit Ihrer Hand fest gegen Ihr Knie.

EA

- Geben Sie in Ihrem Arm leicht nach.
- Dabei entspannen Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Wiederholen Sie die Übung

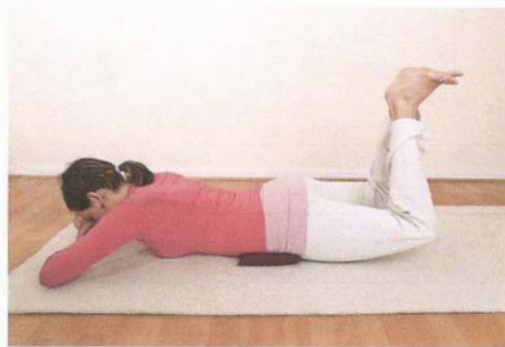
Wirkung

- Kräftigung und Straffung der Bauchdecke.
- Stabilisierung der Körpermitte.
- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur.



Wirkung

- Durch die Spannung der äußeren und hinteren Oberschenkelmuskulatur wird der Muskeltonus der äußeren, hinteren Beckenbodenschicht um den Anus herum erhöht.
- Stärkung der Brustwirbelsäule.



Wirkung

- Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur.
- Kräftigung und Straffung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.
- Verbesserte Wahrnehmung der äußeren analen Schließmuskulatur.

EA

- Spüren Sie die Ausdehnung Ihres Bauchs auf der Unterlage.
- Dabei ist Ihre Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur in Grundspannung.

AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenspannung.
- Nun ziehen Sie Ihr Steißbein in Richtung Schambein und Ihr Schambein in die Unterlage.
- Jetzt heben Sie Ihre Knie wenige Zentimeter von der Unterlage ab.
- Dabei sind Ihre Füße im Sprunggelenk gebeugt
- und die Fersen drücken gegeneinander.

EA

- Senken Sie Ihre Knie wieder
- und lassen Ihre Anspannung gehen.
- Dabei lösen Sie auch die Fußspannung.

Wiederholen Sie die Übung